人と人とのふれあいをつなぐ、家電と生活の情報マガジン

# いどばた会議

2011 秋号

ふるさと自慢

東北新幹線全線開通でぐ～んと近くなった！

## 元気な青森に出会う旅




いどばた会議　2011年9月1日

発行：コスモス・ベリーズ株式会社 〒465-0021 名古屋市名東区猪子石1-503 052-774-2222

企画・編集：株式会社創工社 〒450-0002 名古屋市中村区名駅4-16-13 052-533-8715

# ふるさと自慢

## 東北新幹線全線開通でぐ〜んと近くなった！
# 元気な青森に出会う旅

### 秋の青森に出かけよう！

本州の最北端の地、青森県。雄大な自然とそこから生まれる特産品の宝庫であり、昨年12月の東北新幹線でますます注目を浴びた土地です。しかし花咲く春を迎え、例年たくさんの人が訪れる季節を前にして、あの東日本大震災が発生しました。

青森県も太平洋沿岸部の八戸市は津波に襲われ、日本有数の漁港である八戸港も甚大な被害を受けています。しかし港の機能は徐々に回復。東北新幹線も6月から全線が復旧し、現在では県内全体で積極的に観光客の受け入れが進んでいます。

さあ、魅力満載の秋を迎えようとしている青森へみんなで旅してみましょう！

1 りんごスィーツ

2 はやぶさ

3 三内丸山遺跡

4 青森りんご

5 八甲田山

6 大間のマグロ

❶ りんご生産日本一の青森県のお土産といえば、やっぱりりんごスィーツ！
❷ 従来約4時間かかっていた東京〜青森を3時間5分で結ぶはやぶさ。特徴的なロングノーズは15mもあるんです。
❸ 日本最大級の縄文遺跡がこちら。食事処では縄文時代の食材を使った食事が味わえ、工房では縄文時代のクラフトつくりが体験できます。でもまずは超ビッグサイズの復元建造物を見て、当時の暮らしに思いをはせましょう。



❹ 冷涼な気候が育てた青森りんごは、甘みとシャキシャキ感が最高です！ ❺ 冬は樹氷も見事な八甲田山。10月下旬から11月には初雪が降り始め、紅葉と雪のコントラストも楽しめます。 ❻ お口の中ですぅ〜ととろける、脂がのりにのった大間の絶品マグロ。最高級ブランドの生マグロを是非港町で。 ❼ 東北有数の景勝地として知られる十和田湖。その深い青色は「十和田ブルー」と称される程美しい。遊覧船やカヌー、湖畔の散策など楽しみ方はいろいろです。

ウォーキングにおすすめ！

7 神秘の湖・十和田湖

8 秋の弘前城

奥入瀬渓流 9

世界遺産・白神山地 11

こぎん刺し 10



❽ 桜で有名な弘前城ですが紅葉も見事。今年の「弘前城菊と紅葉まつり」は期間が7日間延長され10月21日〜11月13日に開催されます。 ❾ 奥入瀬渓流を満喫するなら、やはり全14ｋｍをフルウォーキング！ロマンチックな紅葉とダイナミックな滝に癒される約4時間40分の旅です。 ❿ 弘前のこぎん研究所では麻布を織る職人の姿を目の前で見ることができます。
⓫ 世界最大級のブナ林を有する白神山地は平成5年に世界遺産に登録された、動植物の生態系が維持されている貴重なエリアです。貴重な自然に触れて人が持つ本来のピュアな感覚を取り戻しましょう。

# ふるさと自慢

## ニューフェイス続々！元気な青森エリア

本州最北端に位置する青森市。新青森駅の開業以来、新施設も続々オープンし、伝統文化や最新グルメなどさまざまに楽しめるスポットがもりだくさん。盛り上がりを見せる青森駅周辺のウォーターフロントも見逃せない！

### No.1 アップルパイ
### ハートのカタチが目印！パムパムアップル

お土産選びついでに焼き立てが買えるとあって人気なのがコレ。フィリングには主にさわやかな酸味のある紅玉というりんごを使い、サツマイモのペーストで自然な甘さをプラス。シナモンは使わず、りんご本来の風味が際立つよう計算されたアップルパイです。

焼きたてはサイコー

パムパムアップル 300円

最近の人気はチーズアップルパイです！

チーズアップルパイ 250円
ショソン・オ・ポム　250円

### パムパムアップルはここで買える 青森県観光物産館アスパム

青森市安方1-1-40
TEL／017-735-5311
営業時間／青森県観光総合案内所 9:00～19:00 ※11～3月は～18:00
お土産コーナー9:30～18:30
※11～3月は～18:00
入場料／無料
休館日／12月31日、1月第４週の月・火・水
http://www.aomori-kanko.or.jp/

(左)人気のほたてエキス入りソフトクリーム。かすかな塩気がアクセント

青森の物産コーナーは県内最大級。展望レストランや郷土料理店、青森の見所を紹介する映画、津軽こぎん刺しや津軽三味線の実演など、青森の魅力がぎゅっと詰まっています。

### No.1 シードル
### 地元のさまざまな食材が楽しめる！A-FACTORY

青森駅東口すぐのウォーターフロントエリアにオープンした、青森県産りんごのシードル工房と、地元のさまざまな食材が楽しめるマルシェです。

#### 青森生まれのりんごのお酒 あおもりシードル

シードルはりんごを原料としたヨーロッパ生まれの発泡性果実酒。繊細な泡立ちが特徴のこのお酒、A-FACTORYの工房では日本一の生産量である青森のりんごを使って製造され、「AOMORI-CIDRE」として人気急上昇中！

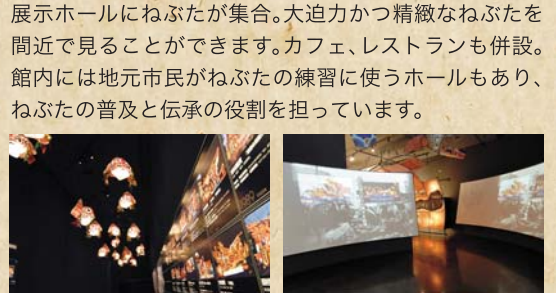
シードルはアルコール度数の違う3種(750ml 1,300円)。ノンアルコールのアップルソーダ(375ml 500円)も人気。

あおもりシードルプレゼント!!
詳しくは13ページへ

青森市柳川1-4-2
TEL／017-752-1890
営業時間／9:00～21:00
http://www.jre-abc.com/a-factory/
オンラインショップ
http://abc0177521890.ocnk.net/

### No.1 年中ねぶた
### ねぶたの全てを体感！ねぶたの家ワ・ラッセ

実際にその年の祭で使われたねぶたが展示。今は2011年8月に使われたものが展示されています。

展示ホールにねぶたが集合。大迫力かつ精緻なねぶたを間近で見ることができます。カフェ、レストランも併設。館内には地元市民がねぶたの練習に使うホールもあり、ねぶたの普及と伝承の役割を担っています。

たくさんのパネルでねぶたの歴史を紹介

歴代のねぶたも写真で紹介されてい

青森市安方1丁目1-1
TEL／017-752-1311
開館時間※／9:00～18:00
※5月～8月は～19:00
入館料※／大人 600円、高校生 450円、小・中学生 250円
休館日／12月31日及び1月1日／メンテナンス休館あり
http://www.nebuta.or.jp/warasse/
※いずれもねぶたミュージアム・ねぶたホール



### No.1 海の幸
### 食べたいものを好きなだけ！古川市場の「のっけ丼」

最初にごはん（並盛100円）を買い、市場内のお店で好きな具を購入。1000円前後で豪華などんぶりの完成です。具は一切れずつや数百円分で細かく売られているので、量も種類も自由にチョイス可能。市場の新鮮な海の幸を旅の途中でも手軽に楽しめる、古川市場の名物です。

これで900円！

ぼたんえび、いくら、ほたて、いか、まぐろ、にしんの切込み、紅鮭の切込み。これで900円也　※具の値段は時価

#### 古川市場

青森駅の近く、昔から青森市内の食を支えてきた古川市場。日本海、津軽海峡、太平洋という幅広い漁場を持つ青森ならではの新鮮な魚介類が集まっています。

古川市場　青森魚菜センター　青森市古川1-11-16
TEL／017-777-1367
営業時間／のっけ丼受付時間 7:00～17:00
※お店によって異なる場合があります
定休日／火曜日　※平成23年9月20日、10月11日は通常営業予定
http://www.acci.or.jp/nokkedon/

#### 人気急上昇！のっけ丼の作り方！

1. **ごはんを買う**
   オレンジの旗があるお店でどんぶりご飯を購入！

2. **のっける具を買う**
   具は紺色の旗があるお店で購入。あっちのお店で二切れのっけて、こっちのお店で一匙のっけて…。

3. **「のっけ丼」完成！**
   市場内のテーブルでいただきます。

### No.1 歴史
### 縄文時代にタイムスリップ 三内丸山遺跡

巨大復元模型にびっくり

およそ5500～4000年前の大規模な集落跡。住居跡や集会所、ゴミ捨て場と思われる場所が復元あるいは発掘時のままで公開されています。遺跡内を散策しているうちに、縄文時代にタイムスリップした気分が味わえるかも!?

三内丸山遺跡
青森市大字三内丸山305
TEL／017-766-8282
開園時間／9:00～17:00 (6月～9月は～18:00)
※入場は30分前まで
定休日／年末年始
入園料／無料
http://sannaimaruyama.pref.aomori.jp/

#### さんまるミュージアム

昨年オープンのミュージアム。三内丸山遺跡から発掘された遺物が展示されています。本物の縄文土器はもちろんのこと、いろとりどりのヒスイのアクセサリーや狩りの道具など、その数、重要文化財503点を含む総数1687点!

(上)本物の縄文土器がずらり。これだけの数の縄文土器を間近で見られるのは貴重!

(右)家族の日常を実寸模型で再現。

写真／青森県教育庁文化財保護課所蔵

#### 遺跡をもっと楽しむポイント

1. **縄文レシピを味わおう**
   食事処で縄文時代の食材を現代風にアレンジした料理を楽しめば、より縄文時代に近づけるかも。
2. **ガイドと一緒に散策しよう**
   遺跡の見どころを解説してくれるボランティアガイドが常駐! 想像力が広がります。
3. **縄文服を着て記念撮影**
   無料貸出の縄文服を着ればココロも縄文人！

ふるさと自慢

# 土地が生んだ伝統息づく 弘前エリア

青森県西部・津軽地方の中心地といえば弘前市。
雪深い郷土が生んだ古い伝統が今に残る文化の色濃い地域です。

## No.1 ライブ演奏

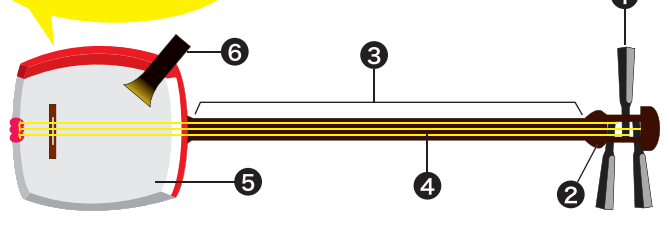
### 迫力のライブと美酒に酔う！ 津軽三味線

いまやすっかり全国区での人気となった津軽三味線は、もちろん青森が本場。バチで胴を叩きつけるようにして奏でられる、力強く繊細な演奏が特徴です。県内には津軽三味線のライブが行われているところが数多くあり、旅の途中でも気軽に聴くことができます。

全国大会優勝経験のある熟練の奏者・佐々木賢一さん
津軽藩ねぶた村で聴くことができます。

**津軽藩ねぶた村**
大型ねぶた２台が展示され、勇壮な太鼓の実演も。

弘前市亀甲町61
TEL／0172-39-1511
営業時間／9:00〜17:30（入場は〜17:00） ※12月〜3月の津軽三味線生演奏及び一部の民工芸品実演は16:00まで
定休日／年末
入館料／一般500円、高・中学生300円、小学生200円、幼児（３才以上）100円

**津軽三味線ってどんな楽器？？**

豪快な奏法が特徴だけに、
三味線そのものもそれに耐えられるつくりになっています。

❶糸巻き：糸の張りを調整。
❷東サワリ：音の余韻を生む金具。❸棹：紅木製が良品。
❹糸：他の三味線より太目の絹糸が使われる。
❺胴：三味線の音は胴に張られた皮が命。丈夫な犬皮が使われる。
❻バチ：叩き弾きに耐えられるしなやかなべっ甲製が一級品。

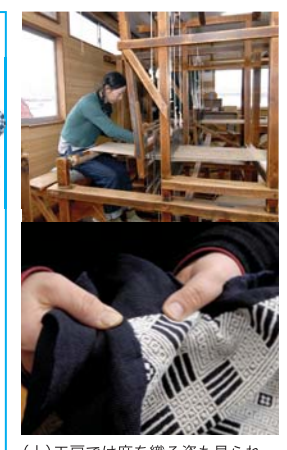
### 津軽三味線を聴ける居酒屋はここ！

ステージと客席がとても近く、
津軽三味線の迫力を体感できます。
もちろん料理も豊富！

**津軽三味線ライブ　あいや**
弘前市富田2-7-3
TEL／0172-32-1529
営業時間／17:00〜23:00(ラストオーダー22:30)
定休日／不定休

## No.1 伝統工芸

### 幾何学模様の美しさ こぎん刺し

こぎん刺しとは、藍染の麻地の織り目に沿って白い木綿糸で幾何学模様のししゅうをほどこした刺し子の一種。江戸時代、気候が綿の栽培に適さなかった津軽では、農民は木綿の服を着ることを禁じられ麻の着用が義務付けられていました。織り目が粗く通気性のよい麻を、少しでも温かく着られるようにとの工夫から、木綿糸を縫いこんで生地を補強するこぎん刺しが生まれました。

（上）工房では麻を織る姿も見られます
（下）細かい作業が生む美しい模様

**こぎん刺し体験もできる！**

弘前市在府町61
TEL／0172-32-0595
営業時間／9:00〜16:30
定休日／土日、祝日
体験メニュー／
しおり作製……一人1,500円
コースター作製‥一人1,500円
２名以上からの受付　※要予約

**人気お土産ピックアップ!!**

小さなボタンが愛くるしい
ボタン（大）¥840
（中）¥630
（小）¥525

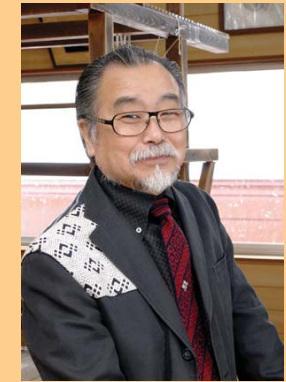
バッグの中の小物入れに
小袋（中）¥4,200
小袋（小）¥2,625

クラシカルなスタイルが人気
2.5寸がま口　¥1,260
3寸がま口　¥1,785

防寒性能は繊維の専門化による研究でも実証されています

### こぎん刺しの伝統を伝承する

弘前こぎん研究所
代表取締役　成田貞治さん

一度は失われかけた伝統を守るべく、口伝えされてきた模様を分析して設計図を作ってきたのが、こぎん研究所です。成田さんは3代目の所長。「今から見ると手の込んだ、贅沢なものですけど、当時は寒さしのぎのために刺し子をするしかなかったんですね」。それでも一年ほどかけて作られたこぎん刺しの着物は、やはり当時でも貴重なもの。「野良着だったと紹介されることが多いですが、新しいものは特別でしたよ。まずお正月に座敷で着て、古くなると野良着にしたんです」。かつてお嫁さんにはこぎん刺しの上手な娘さんを…とまで言われたこぎん刺し。現在ではその美しさに惹かれ集まってきた人の手によって受け継がれています。

こぎんの伝承を守る成田さん



# 太宰治を生んだ土地 五所川原エリア

## No.1 津軽の文豪

### 太宰治のルーツに触れよう！

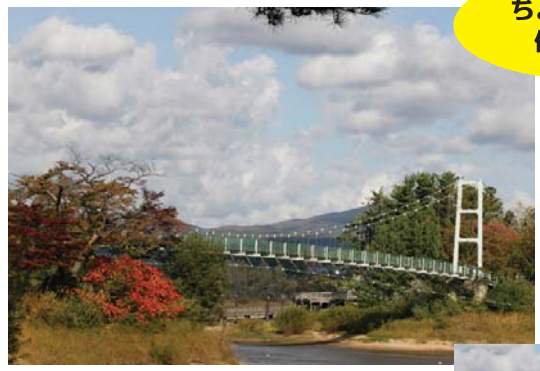
文豪・太宰治の生家です。大地主だった太宰の父が建てた家邸で、離れや庭園など合わせて約680坪。外観は和風ですが内部は和洋折衷建築で、太宰ファンにはもちろん、建築物としても見ごたえアリ。現在は資料館として公開されています。

国の重要文化財に指定されています

太宰治記念館「斜陽館」
五所川原市金木町朝日山412-1
TEL／0173-53-2020
開館時間／8:30〜18:00（最終入館17:30）
※11月〜4月は9:00〜17:00（最終入館16:30）
休館日／12月29日
入館料／一般500円、高・大学生300円、小・中学生200円
http://www.kanagi-gc.net/dazai/

初版本や原稿、愛用したマントなど貴重な品が約600点展示・収蔵されています

**ちょっと足を伸ばして**

### 太宰ファンはこちらもチェック 芦野公園

太宰も幼いころよく遊んだという芦野湖岸の公園。毎年6月19日には生誕祭が開かれます。

**太宰の好物！**

**太宰らうめんと郷土料理「はな」**
太宰の好物・根曲がり竹を使った太宰らうめん(730円)や、郷土料理が味わえます。
青森県五所川原市金木町朝日山195-2
TEL／0173-54-1160
営業時間／11:00〜16:00(ラストオーダー 15:30)
定休日／12月30日

**お土産はここ！**

**金木観光物産館 マディニー**
斜陽館の真向かいにある物産館。津軽の特産品や太宰グッズが揃っています。
青森県五所川原市金木町朝日山195-2
TEL／0173-54-1155
営業時間／9:00〜18:00(11月〜3月は〜17:15)
定休日／12月30日

# 海の恵みの集積地 八戸エリア

八戸港を中心に漁業の町として発展してきた八戸。活気ある市場や八戸せんべい汁などおいしい魅力が満載です！

### ウミネコの楽園・蕪島（かぶしま）

背後の白い点、すべてウミネコ!

春になると小さなこの島に約3万羽のウミネコが集結!
震災で津波に襲われましたが、今年も無事にウミネコが巣立っていきました。

### イサバのカッチャに出会える市場

港町・八戸の市場では、買って食べて、イサバのカッチャ（湊で働く元気なお母さん）とお話してと、おなかも心も満腹になりそう

**陸奥湊駅前朝市**
戦後から続く朝市とあって、昔ながらの雰囲気が楽しめます。買ったものを食べられる食事コーナーもあり。
八戸市大字湊町字久保38－１
（JR八戸線・陸奥湊駅前すぐ）
営業時間／3:00〜12:00
定休日／日曜・第2土曜

イサバのカッチャ像がお出迎え

**八食センター**
鮮魚や青果などの買い物はもちろん、買ったものをすぐ焼けるバーベキューも。観光客にも人気の巨大市場です。

八戸市河原木神才22－2
営業時間／9:00〜18:00
定休日／水曜日
http://www.849net.com/
オンラインで市場をお取り寄せ!

## No.1 B級グルメ

### ご当地グルメの火付け役 八戸せんべい汁

鍋専用のコシの強いせんべいにしょうゆベースのダシが染みて、素朴ながらハマっちゃう！　せんべいを鍋に入れて食べるのはこの地方の昔ながらの食文化。八戸せんべい汁研究所の認定品は30分煮込んでも煮崩れず、アルデンテのパスタのような歯ごたえが残るのがおいしさのひみつです。

**レストラン　ユートリープラザ**
JR八戸駅に隣接して建つビルユートリーの中にあるレストラン。ユートリーには「八戸三社大祭」の山車展示や八戸地域の特産品を取り揃えたお土産店があり、八戸せんべい汁セットも販売中。ネットでの通販も可能です。
八戸市一番町1-9-22
TEL／0178-23-4895
営業時間／9:00〜18:30（閉店19:00）
定休日／無休
メニュー／八戸せんべい汁定食 1,260円
http://www.youtree.com/

**八戸グルメセットプレゼント!!**
詳しくは13ページへ

# 話題の家電 使ってみました!!

本誌読者にモニターになっていただき、
最新家電を使っていただくこのコーナー。
今号ではパナソニックのスチームオーブンレンジ、
ビストロを使ってみました!
超高温の水蒸気で調理するという話題のレンジ、
その実力のほどは!?

今回のモニターは牧野千恵さん花音ちゃん

## 箱の中身はなにかな～?

おうちに届いた大きな箱に、花音ちゃんもワクワク。
ママと一緒にオープン！

## 箱の中にはこれだけ入っていました!

グリル皿(1枚)、角皿(1枚)、ミトン(2枚)、セラミックカバー、自動メニューで作れるレシピ付の取扱説明書もあり

パナソニック
スチームオーブンレンジ
NE-A264-CK

## 意外とコンパクトだけど・・・

26Lのコンパクトサイズといえど、フラット庫内だから広々使えていっぱい入ります。

## まずはスチーム用の水をセット！

本体下部にタンクがあり、ここにスチーム用の水をセットします。

今まで使っていたレンジは6年前に購入したもの。

## ビストロ、すごい！ほんとに揚げたてみたい！

プロみたいでしょ！

## お総菜屋さんのてんぷらも、揚げたて感が復活！

お惣菜のあたためといえば難しいのがてんぷら。ビストロだとどうかな!?
自動メニューの「7 フライあたため」で約6分。結果、お箸で持っただけでサクサク感が伝わってくるほどの仕上がりに！

以前のオーブンレンジでも試してみました。約12分かかったことに、まずびっくり!
一見からっとしているのですが、実は油が外に流れ出さずに下にたまっているだけで、食べてみると油がべとべと…

うーん、べとっとするぅ。

## サクサク！

余分な油が落ちているのがわかります。

## いろいろ温めてみよう！

### 冷凍野菜

花の部分がべちゃっとなりやすいブロッコリーも、茹でたてみたいにホクホクに!

### シューマイ

スチームの力でラップなしでもふっくら。蒸したてのようなやわらかさに仕上がりました!

## ここがポイント！

ご家庭で一番よく使われるのはレンジ機能なので、やっぱりスチーム加熱は魅力的!食品の水分を奪わずにふっくら仕上がる上に、余分な油も落ちてヘルシーです。もちろんグリルやオーブンの機能も充実しているから、毎日のお料理に使えてバランスのいいオーブンレンジです。

## 新製品

スチームオーブンレンジ NE-A264
オープン価格
-CK（コモンブラック）
総庫内容量　26L
外形寸法　W529×D400※1×H340mm
庫内寸法　W338×D336×H204mm
※左右各4.5cm、上方10cm以上あけて設置してください。
質量　14.9kg
※1　ハンドルなどを入れた最大奥行寸法:443mm、
ドア開放時の奥行寸法:655mm

## こんなメニューにも！

### 揚げずにできる鶏のから揚げ

材料4人分
カロリー………約219Kcal
塩　分………約1.3g
鶏もも肉………350g
A　酒、しょうゆ…各大さじ2/3
　塩……………小さじ1/2
　にんにく(みじん切り)‥小さじ1/3
こしょう………少々
卵………………Mサイズ1/3(正味15g)
片栗粉…………40g

衣と肉をまぜたものをスチーム加熱をするだけで、揚げずに鶏のから揚げが完成!
お肉がパサつきそうに思えますが、実はスチームの力でとてもジューシーに仕上がるんですよ。

| | |
|---|---|
| 総合評価 | ★★★★☆ |
| あたため機能 | ★★★★★ |
| 操作性 | ★★★★★ |
| デザイン | ★★★★☆ |

とにかくてんぷらのあたためにはびっくり。お魚の解凍ではちょっと溶けムラができちゃったけど(やっぱり並べ方とかの工夫は必要みたい)、全体的には大満足です! 以前のものもまだまだ新しいと思ってたけど、最新のはやっぱりすごいなぁ～。

楽しい家電生活

# 仁部信夫

プロカメラマン
age 56

にべのぶお●株式会社トラギャラ代表。大手広告写真スタジオ、大手広告代理店スタジオを経て1982年トラギャラ設立。1987年有限会社トラギャラとして法人化。■賞歴1993年　中部の写真家300人展　第1回グランプリ受賞(転生)。1994年　日本写真家協会(JPS)　広田尚敬賞受賞(街の遺産)

## ほんのちょっとの工夫で、写真ってぐんとおもしろくなります。

今回はプロカメラマンの仁部さんが撮影のワンポイントをお教えします。使ったカメラはパナソニックのコンパクト一眼「Lumix GF3」。コンパクトなボディにデジタル一眼レフに迫る画質の高さ、そしてお値段や操作性といった面でも一眼レフより手軽とあって人気の高いこのカメラで、何気ない街の風景を素敵に撮っていただきました。

### 簡単だからこそ工夫を。

デジカメやカメラ付ケータイがすっかり身近なものになり、いまや誰もがカメラマン。友だちに送ったりネットで公開したりと、写真を発表する場も多く、もっときれいな写真を撮りたい！と思っている人も多いことでしょう。カメラの道はきわめようと思えば奥が深くて、マニュアルモードでホワイトバランスを調整したり、シャッター速度を遅くしてみたりと、技にはキリがありません。でも実は、カメラを構えた瞬間にほんのちょっと工夫するだけでも、ぐっと良くなったりもするんです。

### 今回使ったカメラは

Lumix GF3

デジタル一眼の高画質はそのままに、小ささと軽さを追求したモデル。毎日気軽に持ち歩けて、素敵な場面をさっと撮れる。写真の可能性がどこまでも広がるコンパクト一眼です。

一眼レンズの魅力はなんといってもレンズの交換が出来ること。GF3ももちろんレンズ交換が可能です。ダブルレンズキット(DMC-GF3W)には交換用レンズが付属しているので、買ってすぐに撮影ができます。



### 思い切ってアングルを変える

奥行きがあり、ぐんと奥に延びていく道路に迫力があります

同じ場所でも目線の高さで撮るとこんなふうにありきたり

液晶画面を確かめられないから、どんな写真になるのかは撮ってからのお楽しみ!

ありきたりな風景でも思い切ってアングルを低くしてみるとあら不思議。意外と新鮮でしょう？　大人の目線の高さは人によって違ってもせいぜい十数センチで、目線の高さからの眺めは見慣れたものです。それをがらりと変えてやると、見慣れた場所でも見慣れない眺めになっておもしろかったりする。カメラを地面に置いて撮るだけというカンタンなことで、新鮮な写真って撮れるものです。

### 撮影時の意外な失敗

人物写真の首の後ろに横の線が入ってたり、頭のセンターに縦の柱が入ってたりすると構図がしまりません。これ、プロは「串刺し」、「ギロチン」って呼んでます。なかなか強烈なネーミングですけど、それだけよくない撮り方ってこと。あと、逆光もしがちなミスですね。オートで撮るとシルエットになってしまうので、露光を調整したりストロボをつけるなどしましょう。ただ逆光はうまく使うとおもしろい写真にもなります。

これがギロチン

こっちは串刺し

逆光の中ではオートで撮ると周囲の明るさに露光が調整されて人物がシルエットに

逆光もうまく利用すればおもしろいので、いろいろ撮って遊んでみましょう。

### 動物は動物の目線で

動物を撮るときは人間の目線で撮っちゃダメです。これも思い切りローアングルにして、被写体の目線まで降りましょう。動物の表情もよく見えて、かわいいでしょ。

まずボディがコンパクト。それでレンズ交換ができるのは嬉しいですね。しかもカメラのホールディング（カメラとレンズをバランスよく持つこと）がいいので、カメラぶれが意外と少ないです。カメラを構えたときに、さっとピントが合うのもいい。シャッターチャンスを逃さず、いい写真が撮れそうです。ボケの調整やピント合わせがタッチパネルで操作できるのもわかりやすくていいし、肝心の撮影も高画質！　びっくりするほど綺麗です。動画の撮影ができるのもいいですね。

新製品

Panasonic
世界最小最軽量コンパクト一眼※
**Lumix GF3W**　オープン価格

※4/3型サイズ以上のイメージセンサーを搭載した、フラッシュ内蔵レンズ交換式デジタルカメラのボディにおいて。

**DMC-GF3W-K**（エスプリブラック）
レンズ交換式デジタル一眼カメラ
カメラ有効画素数／1210万画素
光学ズーム／1倍（付属レンズ14 mm/F2.5装着時）、3倍（付属レンズ14-42 mm/F3.5-5.6装着時）
デジタルズーム／2倍/4倍
外形寸法／W約107.7mm×H約67.1mm×D約32.5mm（突起部を除く）
質量／約264g（本体、バッテリー、SDカード含む）

キット内容
・GF3本体
・付属レンズ：LUMIX G 14mm/f2.5 ASPH.+
LUMIX G VARIO 14.42mm/F3.5-5.6 ASPH./MEGA 0.L.S

-W（シェルホワイト）

-P（フェアリーピンク）

-T（センシェルブラウン）

# トレンド情報 調査班

調査FILE：1　泡を楽しむコラーゲン

## ビールにコラーゲン!?

## クリーミーな泡をつくるビール用のコラーゲン

**テレビ(朝日放送、北海道文化放送)、Yahooニュースやラジオ、情報誌にも多数掲載!**

**【泡コラの楽しみ方】**

1. 乾いたグラスにコラーゲン(200mlに1/2包が目安)を入れて
2. グラス半分ほどまでビールを注ぎます
3. 泡が適量に落ち着くのを待って…
4. ビールを注ぎ足して、完成!

泡コラのサンプルを10名様にプレゼント! 詳しくは13ページへ

泡を楽しむコラーゲン
内容量：1g×10包入り／袋
価　格：1,000円(税込)
原材料：100%豚コラーゲン
販売元：株式会社創工社

**どこで売ってるの?**
**インターネットからご購入いただけます**
泡コラショッピングサイト
http://nclab.jp/shopping/dailycare/awacolla.html
送料無料キャンペーンサイト
http://nclab.jp/awacolla/

コラーゲンのサプリといえば、ドリンクや錠剤、粉末、ゼリーなど百花繚乱。そんな中に現れた話題のコラーゲンが、この「泡を楽しむコラーゲン」、略して泡コラです。

よくある飲み物に混ぜるタイプの顆粒状コラーゲンですが、変わっているのがその飲み方。実はコレ、なんとビールに入れて飲むのがおススメなんです。

ビールがまずくなるんじゃない!?と思いますよね。でもこの泡コラ、中身は純度100%のピュアコラーゲンなのがポイント。クセや匂いまで除去されているから、ビールの味を損なわないんです。

しかも顆粒が炭酸を活性化することで、缶やビンから注いだビールでもカンタンにきれいな泡が立つんです。泡を楽しめるうえにコラーゲンも摂れるという、まさに一石二鳥。もちろんビール以外の飲み物に入れてもOKですよ。



# オトナのビューティフルライフ

## 【アラフォー世代の更年期障害を防ぐには】

更年期障害といえば、閉経期の前後に現れる心身の不調のこと。日本人女性の閉経期は約50歳ということですから、更年期はアラフィフ女性のお悩みとして知られてきました。ところが近年では30代後半の女性、いわゆるアラフォーの間でも、更年期障害の症状が見られる若年性更年期障害が増えています。

40代以下で卵巣の機能がなくなることを早発閉経といいます。これは血液検査で判断できます。もし本当に早発閉経なら、足りないホルモンを補充するなどの治療が必要。月経不順が続く方は早めに専門医で検査することをお勧めします。

しかし、多くの場合は「卵巣機能に異常はないけれど同じような症状が起こっている」パターン。こちらは医学的には更年期障害とは呼ばれません。ではなぜ似たような症状がアラフォーに現れるのでしょうか。

更年期障害は卵巣機能の低下によるホルモンバランスの崩れから引き起こされますが、それと同じようなホルモンの変化が別の要因で起こっているのです。たとえば、無理なダイエットを繰り返したり、不規則な生活や食事が続いていたり、過度のストレスや疲労を溜め込んでいたり。そういった若いころから蓄積してきた体への負担が、体力の落ち始める30代後半になって、ホルモンバランスの乱れとなって表れるようです。

この若年性更年期障害を予防するには、やはり規則正しい生活・食事、ストレスためない、適度な運動などを心がける必要があります。寝起き、食事などできるだけ決まった時間に。入浴などでリラックスし、食事ではビタミンEを意識して摂るようにしましょう。これは血流の改善、女性ホルモンの分泌を整える作用があるといわれるビタミンで、ナッツ類や青魚に豊富です。

もちろんすでに症状が現れている方も、同じように生活習慣を見直すことが大切。できるところから少しずつ気をつけていきましょう。

### 若年性更年期障害 予防の3つのポイント

ホルモンバランスを整える生活を心がけましょう。そして何より、月経不順が続く場合は早めに専門医での診察を受けることが大切!

**1.規則正しい食生活**
ビタミン、ミネラルを積極的に摂りましょう。極端なダイエットは厳禁!

**2.ストレスをためない生活**
友だちとのおしゃべりなど自分なりに一息つける方法を探してみて。

**3.適度に運動をする**
ウォーキングなどの軽い運動が最適。激しい運動は逆効果になることも。

## 編集後記

青森特集、いかがでしたか？　震災から半年。被害の大きかった太平洋沿岸部も復興が続いています。現地のパワーには、こちらが元気づけられちゃいますよ。季節はこれから実りの秋。紅葉の見どころもたくさんあって、絶好の旅行シーズンの到来です。

家電ではスチームオーブンとコンパクト一眼をご紹介しました。このスチームオーブンのスチーム加熱がほんとにスグレモノ！　温め上がったてんぷらを箸で触ったときのあの感動…。ほんとにサクサク。私がほしくなっちゃいました よ（笑）。

トレンド情報調査班では、ビールに入れるコラーゲンを取り上げました。ほんとに泡がムクムクに立ちます。ビールを飲みながら女子力もアップできるなんて、一石二鳥ですよねー。

### FAX・封書で

いどばた会議秋号をお読みいただきまして、ありがとうございました。今後のよりよい誌面づくりのため、みなさまのご意見をお聞かせください。アンケートにお答えいただいた方の中から、左ページ掲載の商品をプレゼントいたします。いどばたギャラリーの投稿写真も同時募集中。みなさまぜひご応募ください。

#### プレゼント応募方法

**FAXで**
**052-533-8716**
「いどばた会議」編集部宛て

**封書で**
〒450-0002
名古屋市中村区名駅4-16-13
株式会社創工社内
「いどばた会議」編集部宛て

**メールで**
**idobata@soukou.net**
件名:いどばた会議アンケート

FAX・封書の場合は下のアンケート用紙に必要事項をご記入いただき、上記応募先まで送信してください。
メールの場合は下のアンケート内容をメールにご記入いただき、上記アドレスまで送信ください。封書・メールでは投稿写真も募集しています。
※封書でお送りいただいた写真は返却できません。

フリガナ
氏　名

年 齢

性 別

いつもご利用いただいている店舗名

ご住所

TEL(　　　　　　)

写真投稿の有無
- 投稿します
- 投稿しません

ご希望のプレゼントに○をつけて下さい

青森のお土産プレゼント
01. あおもりシードル
02. 八戸グルメセット

いどばたプレゼント
泡を楽しむコラーゲン

**アンケートにご協力お願いします**

1. 今回の「いどばた会議」でおもしろかったページとその理由を教えてください。

2. 今回の「いどばた会議」でおもしろくなかったページとその理由を教えてください。

3. 『いどばた会議』の入手方法についてお聞かせ下さい
・訪 問　・店 舗　・その他(　　　　　　　　)

4. 今後、取り上げてほしい地域や商品があればご記入ください

5. 「いどばた会議」へのご意見・ご要望をご自由にご記入ください



(M.Yさん)
3人目にしてようやく女の子が生まれました！

(h.Iさん)
今年の夏は暑かった!

(J.Mさん)
お姉ちゃんになりました。

(S.Oさん)
何気なくシャッターを切ったらこんな顔に…

(K.Hさん)
日光東照宮で馬車を引いていたゴライアスくんです

**みなさんの作品をお寄せください！** 左ページのアンケートと一緒にご応募ください。

## 青森のお土産プレゼント　応募締め切り 2011年10月31日(月)

### 01 あおもりシードル
あおもりシードルスイート＆ドライ(各750ml)2本セット　5名様

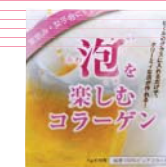
青森県産りんごを使った発泡性の果実酒を2本セットで。スイートはアルコール度数3%、ドライは7%。味の違いを比べてみて。

### 02 八戸グルメセット
八戸せんべい汁(4人分 煎餅3枚×4袋・スープ4袋)　いちご煮(缶入り・425g)　※具は入っていません　5名様

いちご煮とはあわびとウニの潮汁のこと。ウニが野いちごのようだというのが名の由来です。八戸せんべい汁学会認定のせんべい汁とセットで。

## いどばたプレゼント　応募締め切り 2011年10月31日(月)

### 「泡を楽しむコラーゲン」
10名様

ビールの泡立ちをよくするコラーゲン
「泡を楽しむコラーゲン」のサンプル(10g×5包)です
(商品の詳細は11P)

プレゼントの応募方法は14ページをごらんください。